



晨起運動

活出美好的人生 從身心靈平衡談起

文／李芬蓮 中醫師

臨床上，看到許多5、6、70歲的人，身體走下坡。不是病痛，就是失眠。精神不濟或心情不佳，讓我感觸良多。

要活出美好的人生，必須從身心靈的平衡談起。尤其對銀髮族來說，在人生的最後階段更要把握時光，讓未來人生更美好、更自在。

身心靈的平衡，也是中醫所謂的陰陽平衡。

身的平衡

人體多因飲食不當、生活作息失調、七情所傷及違反自然法則而生病。除了先天基因遺傳因子之外，多由後天失調，不注重身體保養所引起。因此，要做到身心平衡，必須要做到下列幾點：

1. 了解自己的體質，中醫分寒、熱、虛、實型

虛寒型體質：即身體較為羸弱，經常手足冰冷，怕冷。稍為吹風受寒，就容易感冒。大便偏軟，吃冰涼食物易腹瀉。

實熱型體質：身體較為壯實，怕熱，不怕冷，喜喝冰涼食物。大便偏硬，體力較好。

虛熱型體質：介於虛寒與實熱型之間，不是壯實型，但常有虛火。口乾舌燥，心思多，常失眠。手足心熱，吃太補就上火，吃太涼也不行，會腹瀉。

2. 選擇適合自己體質的食物與藥物

了解自己的體質屬性，就要選擇適合自己體質的食物。食物屬性，中醫將其分為：

(1)寒性食物：所有冰品，瓜類水果如西瓜、香瓜、黃瓜、冬瓜、絲瓜、水梨、柚子、椰子、橘子…等。

(2)涼性食物：如竹、蓮藕、綠豆、大白菜、苦瓜、芹菜、金針葉、蓮霧、番茄、柳丁、鴨、蟹、蜂蜜…等。

(3)溫熱性食物：

辛辣物：如薑、蔥、辣椒、大蒜。

燥熱物：如燻、炸、燒烤物、韭菜、肉桂。

溫熱性肉品：羊肉、牛肉、蝦、黃鱔。

溫熱性蔬果：龍眼、荔枝、榴槤、櫻桃、桃

子、南瓜。

刺激性食物：醃漬品、咖啡、咖哩、酒、菸。

(4)清淡甘平食物：蘋果、葡萄、木瓜、草莓、鳳梨、楊桃、紅蘿蔔、花椰菜、木耳、雞肉、魚肉、豬肉、雞蛋、牛奶、豆漿、白米飯、糙米飯。

虛寒型體質的人，適合選擇溫熱性及清淡甘平食物食用。夏天可以攝取少量寒涼性食物以解暑熱，但不宜過多。

實熱型體質的人，適合選擇寒涼型食物及清淡甘平食物。冬天少許溫熱型食物。

虛熱型的人，以清涼甘平食物為主。

上了年紀，腸胃消化吸收能力減低。因此，已不適合大魚大肉、暴食暴飲，而應以清涼甘平易消化食物為主，所以七分飽就可。

3. 適當的運動

銀髮族或50歲以上的人，運動不宜過分劇烈。散步是最好的運動。散步可培養氣定神閒，不徐不緩，慢慢體會人生。散步，也能促進全身血液循環，通則不痛，病就少生。

4. 順應自然

季節交替之際，氣候變化較大，宜注重保暖，免受六邪侵襲而傷風感冒。

5. 歡喜接受病痛

當有病痛來臨，或不幸得了重病，心裡固然焦急，但要調整害怕、緊張、焦慮的心態，改由歡喜心來面對它。把它想成是身體的一部分，與你共生。同時，心生懺悔，懺悔自己沒有好好照顧身體才會生病。歡喜接受，氣血循環，就會通暢，轉移注意力，病反而好的快。

心的平衡

1. 中醫講七情一怒、喜、思、憂、悲、恐、驚

七情每天都會發生，但當



學習新知

七情太過，超出身體所能負荷，就會傷害臟腑功能。如怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂悲傷肺，驚恐傷腎。

中風患者，常是在大怒後發生，高血壓患者，脾氣多較急躁。癌症患者也常是因七情所傷，如肝癌，長期在緊張、壓力、沮喪、憤怒的情緒中過日，久而久之，造成氣滯血瘀，而成腫瘤。

因此，七情的失調對我們人體會造成很大的傷害，調整心情是很重要的課題。

2. 學習放下，不執著

人生已走過幾十年寒暑，過去的轟轟烈烈，馬不停蹄的過日子。一直到了5、60歲，就要放慢腳步。子女已長大成人，不要再去掛礙他們。所謂兒孫自有兒孫福！

家庭經濟如已不匱乏就要學習放下，看開一切，享受人生，多到郊外欣賞自然之美與自然合而為一。你會覺得“夕陽無限好，黃昏更美好”。享受那份自然的寧靜與心情的平靜。

3. 學習新知

退休生活，時間很多，可以安排學習，培養興趣，如繪畫、唱歌、彈琴、舞蹈，都是培養心智，開啓與對藝術的欣賞。

忘記病痛，忘記苦悶不樂，也是生活的心理昇華。同時，多看一些修心養性的書籍，體會人生，讓心靈層次提升。

4. 多與年輕人在一起

時代不同，高科技突飛猛進，年輕人的想法與做法，都與我們這一代有所不同。學習新知，跟上時代的潮流。尤其與自己的子女、孫子女溝通，了解他們的思維，而不是用自己的想法去教訓年輕人。這樣一家人也能和平相處，子女也會對我們更加尊敬與愛顧。因為我們敞開胸懷接納他們，子女也會樂於與我們接近，家庭將更和諧圓滿快樂。

靈的平衡

“五十知天命”，孔子50歲而學易，體悟宇宙自然與人生是有規律可循。而當我們回憶過去一路走來，有些事情並非心想事成，且有時常與願違，而恍然大悟人生確實是有天命，不可違的天理存

在。

六十而耳順，到了60歲退休年齡一到，更加體會人生多彩多姿的日子，就要歸於平淡，不再東奔西跑，為生活而辛苦打拼了。子女已長成，身體也開始走下坡。這個時刻，就是要學習“捨得”與“放下”。不執著，學習放空自己，追求心靈的成長與平衡了。

1. 修心養性，怡然自得

當您不執著於事與物，而能敞開胸懷接納一切，返璞歸真，回到內心的深處去省悟，會發現人性的本質，具有佛性。即

自覺的本性，純真的心性會慢慢顯現。心免掛礙，就沒有恐懼與不安，自然能怡然自得，安祥自在。

2. 心裡的平靜，可透過靈修

如基督教的靈修，佛教的唸佛、禪坐。透過修行，經常返觀自己，修正自己的行為，將不好的習氣，慢慢修正。不再執著於所擁有的東西，減少紛雜的妄念。心會慢慢清淨下來。當心清淨時，就會發現淨土就在心中，天國就在心中。

5、60歲以前的日子，都是在為自己的家庭、小孩、父母奮鬥。此後，子女長成，經濟也有積蓄，準備退休。除了過愜意的退休生活。也有多餘的時間，可以奉獻自己所長，做志工、回饋社會。

社會上還有許多地方，需要溫情與關照，如果我們能以感恩之心，惜福之心、奉獻之心，出錢出力，為他人服務。這種無私、無所求的給予與關心別人，是心靈上的提升。到最高層次，所付出的精神快樂是無法形容的。

我曾在台大醫院看到退休人士當志工，那份滿臉笑容，服務他人的熱忱，真令人感動與敬佩。當您忘了自己，為他人服務，自己即使有病痛，也會很快恢復健康。

身心靈是三面一體的。有健康的身體，才有快樂的人生。而要快樂，必須身體健康，心情愉快，心靈提升。不執著，學習放下；珍惜自己所擁有的，感恩別人所給予的，奉獻服務為他人。心裡清淨，無掛礙快樂樂過日子，未來人生更為美好，不是嗎？



飲食有節



選對食材



返璞歸真